

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МАТЕРИАЛЫ V МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Минск, 18–19 октября 2018 г.

МИНСК
БГУ
2018

УДК 1/3:37.016(06)

ББК 6/8р.я431

А43

Редакционная коллегия:

*О. А. Воробьёва (отв. ред.), О. В. Дубровина,
С. А. Важник, О. Г. Прохоренко, Е. А. Пригодич,
И. В. Пантюк, О. И. Уланович, Л. В. Воробьёва, Е. Н. Зуева*

А43 **Актуальные проблемы гуманитарного образования : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 окт. 2018 г. / редкол.: О.А. Воробьёва (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – 506 с.**

ISBN 978-985-566-661-6.

Представлены материалы V Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы гуманитарного образования», в которых рассматриваются теоретико-методологические вопросы подготовки специалистов в системе высшей школы, актуальные проблемы междисциплинарных исследований, современные технологии реализации образовательного процесса, результаты научного поиска в преподавании иностранного языка, а также общие вопросы национально-культурной специфики вербальной коммуникации.

Адресуется преподавателям вузов, научным сотрудникам, аспирантам, магистрантам, студентам.

Авторы несут ответственность за достоверность и качество представленных материалов.

УДК 1/3:37.016(06)

ББК 6/8р.я431

ISBN 978-985-566-661-6

© БГУ, 2018

РАЗДЕЛ 3
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

SECTION 3
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL
AND SOCIO-CULTURAL ASPECTS
OF THE MODERN EDUCATION SYSTEM

ФОНОВАЯ МУЗЫКА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

BACKGROUND MUSIC AND EFFECTIVENESS
OF THE EDUCATIONAL PROCESS
IN THE MEDICAL UNIVERSITY

В.И. Березуцкий

V.I. Berezutsky

Государственное учреждение «Днепропетровская медицинская академия» Министрства Здравоохранения Украины

Днепр, Украина

State Establishment "Dnipropetrovsk medical academy
of Health Ministry of Ukraine"

Dnepr, Ukraine

e-mail: berezut@ua.fm

Статья посвящена использованию музыкальной терапии в медицинских ВУЗах для повышения эффективности учебного процесса. С целью изучения возможности влияния на академическую успеваемость студентов-медиков средствами групповой пассивной музыкальной психотерапии был проведен анализ научных публикаций по данной проблеме. Анализировались результаты исследований, опубликованные за последние пять лет в журналах, индексируемых наукометрическими базами Scopus, WebOfScience и PubMed. Установлено, что психогенное воздействие музыки позволяет регулировать эмоциональное состояние студентов и способствует повышению концентрации внимания во время учебного процесса. Кроме того, фоновая музыка является эффективным средством релаксации после стрессов, вызванных трудностями адаптации к высоким требованиям современного учебного процесса в медицинских ВУЗах.

Ключевые слова: музыкальная терапия; учебный процесс; медицинский университет.

The article is devoted to the use of musical therapy in medical universities to improve the effectiveness of the educational process. A review of the scientific literature on the problem of the background music influence on the academic progress of medical students was carried out. The results of studies published over the past five years in journals indexed by the science-based databases Scopus, WebOfScience and PubMed were analyzed. It is established that the psychogenic impact of music allows to regulate the emotional state of students and helps to increase the concentration of attention during the educational process. In addition, background music is an effective means of relaxation after stress caused by difficulties in adapting to the high demands of modern educational process in medical universities.

Keywords: music therapy; educational process; medical university.

Неуклонно растущие требования к современному учебному процессу в высшем образовании предполагают высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, приводящие к хроническому стрессу. Особенно остра эта проблема в медицинских ВУЗах, где первокурсники сразу же сталкиваются с совершенно незнакомыми для них учебными дисциплинами, что ведет к формированию у студентов «синдрома выгорания» в 12-15% случаев [4]. Не меньшие нагрузки студенты-медики испытывают на III курсе, когда начинают осваивать клинические дисциплины. Хронический стресс сопровождается у них в 70% случаев нарушениями сна, избыточной тревожностью (55,5%) и депрессивными состояниями (5-10%), что ведет к снижению академической успеваемости студентов [2]. Такие обстоятельства требуют создания благоприятного эмоционального фона для учебного процесса. Одним из самых эффективных и доступных средств решения данной задачи является фоновое музыкальное сопровождение (ФМ). Нейрофизиологические механизмы эмоциогенного воздействия музыки достаточно хорошо изучены в последнее десятилетие. Известно, что звуки музыки модулируют активность в кортикальной и подкорковой системах, функции которых непосредственно связаны с генерацией и регулированием эмоций [15]. Таким образом, актуальность изучения вопроса применения ФМ в качестве средства психологического сопровождения учебного процесса в ВУЗах не вызывает сомнения. Анализ многочисленных исследований влияния музыки на различные виды интеллекта и на академическую успеваемость позволит сделать вывод об эффективности практического применения ФМ.

В настоящее время прослушивание музыки во время внеаудиторной подготовки для большинства студентов стало обычной практикой. Исследование, проведенной малазийскими учеными на 200 студентах медицинского университета показало, что у 60% из них отмечается более высокая концентрация внимания во время прослушивания музыки.

У остальных 40% студентов концентрация внимания существенно не изменяется, но имеют место признаки стабилизации состояния центральной и периферической нервной системы. Вне учебных занятий большинство студентов прослушивает музыку для того, чтобы сохранять спокойствие и снять эмоциональное напряжение. Этим же исследованием установлено, что позитивно влияет на сосредоточенность студентов лишь спокойная инструментальная музыка (чаще классическая), в то время как музыка «агрессивных» стилей (тяжелый рок) отвлекает. Также было установлено, что студенты, регулярно прослушивающие музыку, имеют более высокую академическую успеваемость, чем «не музыкальные» студенты [9].

Одним из наиважнейших мотивов ежедневного прослушивания музыки для студентов является достижение способности саморегуляции своего эмоционального состояния. Если для улучшения настроения перед занятиями или для успокоения перед сном музыку прослушивают чуть больше половины студентов, то для снятия психоэмоционального напряжения релаксирующая музыка востребована у всех. Исследование связи между прослушиванием музыки и психобиологическим стрессом в повседневной жизни путем неинвазивного измерения кортизола слюны (маркер гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы) и слюнной альфа-амилазы (маркер автономной нервной системы) установило положительное влияние музыки [10]. Способность управлять своим настроением дает возможность контролировать многие аспекты своей жизни. Студенты, владеющие такой способностью, не только имеют более стабильную психику, но и испытывают большую самоудовлетворенность жизнью, что позволяет добиваться более высоких достижений в учебе. Исследование, проведенное на студентах-медиках, показало, что способность к самостоятельному снятию последствий стресса обеспечивает им более низкий уровень тревожности и более высокую академическую успеваемость [1].

С целью анализа эффектов прослушивания расслабляющей музыки на восстановление сердечно-сосудистой системы и тревожность после перенесенного эпизода острого стресса у здоровых взрослых было проведено двойное слепое рандомизированное контролируемое исследование. Во время экспериментального стресса все участники продемонстрировали стрессовые реакции в виде тахикардии, повышения уровня артериального давления и уровня личной тревожности. Подопытные основной группы (прослушивающие релаксирующую музыку) показали более быстрое восстановление стабильного состояния центральной и вегетативной нервной системы по сравнению с группой контроля [7].

Экспериментальная программа групповой музыкальной психотерапии для студентов университета, получившая название «Tuned In», направленная на обучение молодых людей эмоциональной осведомленности и навыкам регулирования своего эмоционального состояния при помощи прослушивания музыки, показала свою высокую эффективность. К окончанию программы у ее участников зарегистрировано снижение уровней тревожности и стресса. Кроме того, они освоили навыки регуляции своего психоэмоционального состояния путем прослушивания музыки соответствующего эмоционального содержания [5].

Анализируя проблему влияния музыки на академическую успеваемость студентов, нельзя обойти вниманием «эффект Моцарта» – обнаруженное в 1993 году F. Rauscher и G. Shaw улучшение показателей тестов на пространственное мышление после прослушивания сонаты Моцарта [14]. Несмотря на то, что многочисленные попытки повторить успех Rauscher и G. Shaw не увенчались успехом, «эффект Моцарта» до сих пор не дает покоя ученым. В 2014 году накопленные за 20 лет исследований результаты отвергли возможность развития интеллекта при пассивном прослушивании классической музыки [8]. Казалось бы, итог спорам был подведен публикацией 2016 года под заголовком «Non, l'effet Mozart n'existe pas!» (Эффект Моцарта не существует!) [12]. Однако в том же году появилась работа, расставившая все по своим местам: «Mozart, gör mig smartare!: En alternativ aspekt kring Mozarteffekten» (Моцарт делает меня умнее: Альтернативный аспект эффекта Моцарта) [3]. Признавая отсутствие достоверных доказательств прямого влияния музыки Моцарта на интеллект, исследование приводит неопровержимые свидетельства эмоциогенного воздействия классической музыки, создающего косвенные условия для повышения интеллектуальной производительности. Эффект Моцарта послужил толчком к исследованиям когнитивных эффектов классической музыки, показавших ее эффективность в создании эмоционального состояния, обеспечивающего высокую сосредоточенность на выполнении интеллектуальных задач [11]. Управление настроением для генерации идей хорошо развивается средствами музыки. В исследовании влияния классической музыки различного эмоционального содержания на эффективность «мозгового штурма» было установлено, что производительность генерации идей возрастает на фоне умеренной эмоциональной стимуляции (при прослушивании нейтральных вальсов Ф. Шопена). На фоне сильной позитивной эмоциональной стимуляции («Весна» А. Вивальди), как и на фоне негативной («Реквием» Д. Лигети) генерация идей была низкой [6]. В ходе изучения влияния музыкальных эмоций на отношение к принятию решения было установлено, что на фоне грустной или нейтральной музы-

ки решение при выборе лотереи происходит более взвешенно и обдуманно, в то время как на фоне веселой музыки чаще принимаются рискованные и необдуманные решения [16]. Выяснилось, что незнакомая позитивная музыка обеспечивает более высокую интеллектуальную производительность, чем привычная и любимая [13]. Позитивный эффект фоновой классической музыки для повышения концентрации внимания и связанного с ним запоминания новых знаний студентами во время учебного процесса доказан не только теоретическими выкладками, но и успешным практическим применением в ВУЗах [17].

Таким образом, ФМ как средство пассивной групповой музыкальной психотерапии является эффективным методом создания эмоционального фона, способствующего образовательному процессу. Популяризация опыта применения ФМ в ВУЗах будет способствовать широкому внедрению метода в практику.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Aherne D. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement / D. Aherne //BMC Medical Education. – 2016. – Vol. 16. – №. 1. – p. 209-215.
2. Andruškienė J. Poor Sleep, Anxiety And Depression Among The Maritime And Health Sciences Higher School Students / J. Andruškienė, Š. Barsevičienė, G. Varoneckas //Sveikatos mokslai/Health Sciences. – 2016. – Vol. 26. – №. 5. – p. 20-25.
3. Asp J. Mozart, gör mig smartare!: En alternativ aspekt kring Mozarteffekten. / J. Asp, O. Henling// Dissertation. Jönköping University. Jönköping. – 2016. – 52 p.
4. Barbosa J. Transition from Secondary School to Medical School: The Role of Self-Study and Self-Regulated Learning Skills in Freshman Burnout / J. Barbosa //Acta Médica Portuguesa. – 2016. – Vol. 29. – №. 12. – p. 803-808.
5. Dingle G. A. Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening / G.A. Dingle, C. Fay //Psychology of Music. – 2016. – p. 0305735616668586.
6. Gültepe B. Music and cognitive stimulation influence idea generation / B. Gültepe, H. Coskun //Psychology of Music. – 2016. – Vol. 44. – №. 1. – p. 3-14.
7. Torre-Luque A. Acute stress recovery through listening to Melomics relaxing music: A randomized controlled trial / A. de la Torre-Luque //Nordic Journal of Music Therapy. – 2017. – Vol. 26. – №. 2. – p. 124-141.
8. Holding L. The Mozart Effect Turns Twenty / L. Holding //Journal of Singing-The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing. – 2014. – Vol. 70. – №. 4. – p. 473-478.
9. Kumar N. The Effect of Listening to Music On Concentration and Academic Performance of the Student: Cross-Sectional Study On Medical Undergraduate Students / N. Kumar //Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. – 2016. – Vol. 7. – №. 6. – p. 1190-1195.

10. Linnemann A. Assessing the Effects of Music Listening on Psychobiological Stress in Daily Life / A. Linnemann, J. Strahler, U.M. Nater //Journal of Visualized Experiments. – 2017. – №. 120. – p. 54920-54920.
11. Mori F. The Effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change / F. Mori, F.A. Naghsh, T. Tezuka //CSEDU. – №. 1. – 2014. – p. 34-42.
12. Pasquinelli E. Non, l'effet Mozart n'existe pas! /E. Pasquinelli //Cahiers Pedagogiques. – 2016. – Vol. 71. – №. 527. – p. 32-33.
13. Perham N. Disliked music can be better for performance than liked music / N. Perham, M. Sykora //Applied Cognitive Psychology. – 2012. – Vol. 26. – №. 4. – p. 550-555.
14. Rauscher F.H. Music and spatial task performance / F.H. Rauscher, G.L. Shaw, K.N. Ky //Nature. – 1993. – Vol. 365. – №. 6447. – p. 611-616.
15. Saarikallio S. Music as emotion regulation / S. Saarikallio //Musicae Scientiae. – 2016. – Vol. 20. – №. 1. – p. 10-10.
16. Schulreich S. Music-evoked incidental happiness modulates probability weighting during risky lottery choices / S. Schulreich //Frontiers in psychology. – 2014. – Vol. 4. – p. 981-989.
17. Shih Y. N. Elucidating the relationship between work attention performance and emotions arising from listening to music / Y.N. Shih, W.H. Chien, H. Chiang //Work. – 2016. – №. Preprint. – p. 1-6.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

THE FEATURES OF THE FORMING MOTIVATION TOWARDS TO THE PHYSICAL EXERCISES IN THE OUTSIDE OF AUDITORIUM OF STUDENTS ACTIVITIES OF THE INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

А.В. Бутько

A.V. Butsko

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Минск, Беларусь

Belarusian State University of Culture and Arts

Minsk, Belarus

e-mail: bguki.fiz.kaf@tut.by

В статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями во внеаудиторной деятельности. Показана роль системы вузовского воспитания и образования в формировании у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.